

## RN A(25-29)

### Masc., Esc A

#### Livres

50m	23.19	Artiom Viatcheslavovitch Poliakov	93	POR	COL	02-12-2018	Caldas da Rainha
100m	51.10	Artiom Viatcheslavovitch Poliakov	93	POR	COL	02-12-2018	Caldas da Rainha
200m	1:51.39	Artiom Viatcheslavovitch Poliakov	93	POR	COL	01-12-2018	Caldas da Rainha
400m	4:00.23	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	17-01-2015	Funchal
800m	8:25.06	Hugo Alberto Ribeiro	88	POR	INDANP	28-11-2015	Porto
1500m	15:50.89	Hugo Alberto Ribeiro	88	POR	INDANP	28-11-2015	Porto

#### Costas

50m	26.36	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	16-05-2015	Recarei
100m	56.98	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	16-01-2015	Funchal
200m	2:02.10	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	21-06-2015	Mealhada

#### Bruços

50m	29.85	Nuno Durao Pascoal	92	POR	CGA	20-01-2019	Mealhada
100m	1:05.76	Pedro Miguel Silva	94	POR	ADRCIMM	23-03-2019	Manique
200m	2:24.75	Marcelo Goncalo Pereira	90	POR	FOCA	29-01-2017	Sines

#### Mariposa

50m	25.16	Artiom Viatcheslavovitch Poliakov	93	POR	COL	01-12-2018	Caldas da Rainha
100m	55.90	Mario Alexandre Pereira	92	POR	CNAC	20-01-2019	Mealhada
200m	2:07.89	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	28-11-2015	Porto

#### Estilos

100m	58.52	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	17-01-2015	Funchal
200m	2:04.34	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	16-05-2015	Recarei
400m	4:33.01	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	08-11-2014	Porto

### Femin., Esc A

#### Livres

50m	28.19	Soraia Vanessa Ribeiro	92	POR	ESJB	07-01-2017	Mealhada
100m	59.05	Soraia Vanessa Ribeiro	92	POR	CPN	20-01-2019	Mealhada
200m	2:10.40	Soraia Vanessa Ribeiro	92	POR	CPN	19-01-2019	Mealhada
400m	4:42.65	Soraia Vanessa Ribeiro	92	POR	CPN	18-01-2019	Mealhada
800m	9:54.80	Ana Mafalda Oliveira	81	POR	CNMAIA	25-05-2006	Ponte de Sôr
1500m	19:00.78	Carolina Santos Silva	86	POR	CNMAIA	08-11-2014	Porto

#### Costas

50m	31.20	Filipa Mendes Pinheiro	92	POR	EDV	20-01-2019	Mealhada
100m	1:07.01	Filipa Mendes Pinheiro	92	POR	EDV	18-01-2019	Mealhada
200m	2:25.91	Vania Soares Neves	90	POR	CFP	20-01-2019	Mealhada

#### Bruços

50m	35.02	Isabel Maria Figueira	79	POR	CNFA	26-01-2008	Pontevedra (ESP)
100m	1:15.32	Joana Marques Maia	91	POR	GCST	20-01-2019	Mealhada
200m	2:41.11	Joana Marques Maia	91	POR	GCST	19-01-2019	Mealhada

#### Mariposa

50m	29.53	Soraia Vanessa Ribeiro	92	POR	ESJB	06-01-2018	Mealhada
100m	1:05.71	Soraia Vanessa Ribeiro	92	POR	ESJB	07-01-2018	Mealhada
200m	2:27.70	Andreia Catarina Martins	83	POR	CNMAL	13-04-2008	Inatel

#### Estilos

100m	1:07.80	Soraia Vanessa Ribeiro	92	POR	ESJB	06-01-2018	Mealhada
200m	2:30.82	Soraia Vanessa Ribeiro	92	POR	CPN	09-12-2018	Mealhada
400m	5:34.41	Andreia Silva Martins	83	POR	CNMAL	11-04-2008	Inatel

## RN B(30-34)

### Masc., Esc B

#### Livres

50m	23.60	Carlos Andre Ribeiro	87	POR	AACL	20-01-2019
100m	51.28	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	28-01-2017
200m	1:54.11	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	31-01-2016
400m	4:03.15	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	30-01-2016
800m	8:39.31	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNFAMA	28-10-2018
1500m	17:41.58	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNFAMA	28-10-2018

#### Costas

50m	26.95	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	05-06-2016
100m	56.96	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	04-06-2016
200m	2:01.89	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	28-01-2017

#### Bruços

50m	29.39	Bruno Daniel Monteiro	88	POR	LSC	31-05-2018
100m	1:04.90	Bruno Daniel Monteiro	88	POR	LSC	20-01-2019
200m	2:24.34	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	29-01-2017

#### Mariposa

50m	25.32	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	04-06-2016
100m	57.29	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	29-01-2017
200m	2:08.70	Eduardo Ferreira Sevieri	84	POR	FCP	20-01-2018

#### Estilos

100m	58.27	Ricardo Amorim Rego	84	POR	GDNVNF	17-01-2015
200m	2:07.24	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	14-05-2016
400m	4:56.32	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNFAMA	12-01-2019

### Piscina curta (25m)

Mealhada
Sines
Tomar
Tomar
Porto
Porto
Santa Marta de Penaguião
Santa Marta de Penaguião
Sines
Senhora da Hora
Mealhada
Sines
Santa Marta de Penaguião
Sines
Vila Franca de Xira
Funchal
Recarei
Maia

### Femin., Esc B

#### Livres

50m	27.40	Tatiana Gama Sevieri	84	POR	FCP	20-01-2018
100m	58.49	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	05-04-2003
200m	2:06.50	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	22-03-2003
400m	4:27.23	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	25-05-2002
800m	9:23.38	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	26-05-2002
1500m	18:54.87	Carolina Santos Silva	86	POR	GCST	28-10-2018

#### Costas

50m	31.10	Tatiana Gama Sevieri	84	POR	FCP	21-01-2018
100m	1:09.23	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	05-04-2003
200m	2:25.88	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	23-03-2003

#### Bruços

50m	33.70	Isabel Maria Figueira	79	POR	LDC	08-01-2011
100m	1:13.31	Isabel Maria Figueira	79	POR	CNFA	30-01-2010
200m	2:51.39	Maria Sofia Martins	84	POR	CFP	08-11-2014

#### Mariposa

50m	29.22	Sara Freitas Oliveira	85	POR	FCP	29-01-2017
100m	1:07.27	Carolina Santos Silva	86	POR	CPN	28-01-2017
200m	2:25.78	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	01-06-2003

#### Estilos

100m	1:08.44	Tatiana Gama Sevieri	84	POR	FCP	11-11-2016
200m	2:28.40	Tatiana Gama Sevieri	84	POR	FCP	09-11-2016
400m	5:07.66	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	31-05-2003

### Piscina curta (25m)

Vila Franca de Xira
Funchal
Inatel
Inatel
Inatel
Porto
Vila Franca de Xira
Funchal
Inatel
Sines
Mealhada
Porto
Sines
Sines
Anadia
Maldonado (URU)
Maldonado (URU)
Anadia

## RN C(35-39)

### Masc., Esc C

#### Livres

50m	24.29	Pedro Miguel Silva	76	POR	CFV	04-05-2013	Porto
100m	52.38	Pedro Miguel Silva	76	POR	CFV	26-01-2013	Felgueiras
200m	1:54.01	Pedro Miguel Silva	76	POR	CFV	30-01-2011	Ponte de Sor
400m	4:06.32	Pedro Miguel Silva	76	POR	CFV	29-01-2011	Ponte de Sor
800m	9:14.03	Rui Fonseca Vaz	71	POR	CNCVG	13-05-2007	Inatel
1500m	18:17.18	Carlos Neves Cabrita	71	POR	UDCA	25-11-2006	Londres (GBR)

#### Costas

50m	27.99	Nuno Filipe Laurentino	75	POR	SAD	28-01-2012	Tomar
100m	1:00.57	Ricardo Conceicao Pedroso	77	POR	SAD	29-01-2012	Tomar
200m	2:16.57	Ricardo Amorim Rego	84	POR	LSC	19-01-2019	Mealhada

#### Bruços

50m	29.72	Rui Manuel Ribeiro	82	POR	ADF	21-01-2018	Vila Franca de Xira
100m	1:08.12	Ricardo Amorim Rego	84	POR	LSC	20-01-2019	Mealhada
200m	2:26.33	Ricardo Amorim Rego	84	POR	LSC	19-01-2019	Mealhada

#### Mariposa

50m	26.21	Pedro Miguel Silva	76	POR	CFV	26-01-2013	Felgueiras
100m	59.12	Pedro Miguel Silva	76	POR	CFV	30-01-2011	Ponte de Sor
200m	2:22.72	Duarte Nuno Camacho	69	POR	CDN	16-05-2004	Caldas da Rainha

#### Estilos

100m	59.93	Ricardo Amorim Rego	84	POR	LSC	19-01-2019	Mealhada
200m	2:10.31	Pedro Miguel Silva	76	POR	CFV	29-01-2011	Ponte de Sor
400m	4:58.31	Ricardo Amorim Rego	84	POR	LSC	12-01-2019	Maia

### Femin., Esc C

#### Livres

50m	27.63	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	20-03-2004	Hürth (GER)
100m	59.37	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	25-01-2004	Desenzano (ITA)
200m	2:07.69	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	08-05-2004	Freiburg (GER)
400m	4:30.30	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	18-04-2004	Palma Maiorca (ESP)
800m	9:33.68	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	26-05-2006	Ponte de Sôr
1500m	20:33.67	Patricia Diogenes Pereira	69	POR	CFBE		San Lorenzo (ESP)

#### Costas

50m	32.59	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	03-04-2006	Palma de Maiorca (ESP)
100m	1:09.91	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	19-02-2005	Caldas da Rainha
200m	2:33.17	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	05-02-2006	Inatel

#### Bruços

50m	33.84	Isabel Maria Figueira	79	POR	CNFA	20-01-2018	Vila Franca de Xira
100m	1:14.91	Isabel Maria Figueira	79	POR	CNFA	21-01-2018	Vila Franca de Xira
200m	2:57.65	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	11-06-2005	Ponte da Barca

#### Mariposa

50m	29.54	Susana Clara Gomes	77	POR	CNF	16-01-2015	Funchal
100m	1:06.87	Susana Clara Gomes	77	POR	CNF	17-01-2015	Funchal
200m	2:26.45	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	05-02-2006	Inatel

#### Estilos

100m	1:09.68	Susana Clara Gomes	77	POR	CNF	16-01-2015	Funchal
200m	2:27.95	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	04-02-2006	Inatel
400m	5:10.65	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	10-06-2005	Ponte da Barca

## RN D(40-44)

### Masc., Esc D

#### Livres

50m	24.25	Miguel Alexandre Machado	75	POR	INDANP	29-10-2016	Sheffield (GBR)
100m	52.90	Miguel Alexandre Machado	75	POR	INDANP	28-10-2016	Sheffield (GBR)
200m	2:04.25	Jorge Eduardo Faria	64	POR	ANE	14-04-2007	Inatel
400m	4:29.07	Rodrigo Marques Costa	76	POR	CNLA	30-01-2016	Tomar
800m	9:42.16	Rodolfo Pereira Nunes	73	POR	GESP	24-02-2013	Vigo (ESP)
1500m	18:56.52	Patrick Santos	79	POR	FS	10-03-2019	Dunkerque (FRA)

#### Costas

50m	27.81	Miguel Alexandre Machado	75	POR	INDANP	30-10-2016	Sheffield (GBR)
100m	1:01.68	Nuno Filipe Laurentino	75	POR	SAD	29-01-2017	Sines
200m	2:13.43	Mario Moura Carvalho	78	POR	FCP	19-01-2019	Mealhada

#### Bruços

50m	30.61	Vasco Jorge Rosario	76	POR	SAD	05-02-2017	Palma de Mallorca (ESP)
100m	1:05.21	Vasco Jorge Rosario	76	POR	SAD	04-02-2017	Palma de Mallorca (ESP)
200m	2:22.69	Vasco Jorge Rosario	76	POR	SAD	02-02-2017	Palma de Mallorca (ESP)

#### Mariposa

50m	27.42	Oswaldo Roseira Mateus	76	POR	CDN	31-01-2016	Tomar
100m	1:00.74	Jorge Eduardo Faria	64	POR	ANE	26-05-2007	Cantanhede
200m	2:22.74	Paulo Paula Carvalho	61	POR	SFP	23-06-2001	Inatel

#### Estilos

100m	1:01.12	Nuno Filipe Laurentino	75	POR	SAD	28-01-2017	Sines
200m	2:18.55	Vasco Jorge Rosario	76	POR	SAD	03-02-2017	Palma de Mallorca (ESP)
400m	5:08.76	Nuno Rogerio Santos	76	POR	GESL	01-07-2018	S. Antonio Cavaleiros

### Femin., Esc D

#### Livres

50m	27.72	Isabel Maria Figueira	79	POR	CNFA	19-01-2019	Mealhada
100m	1:00.63	Susana Clara Gomes	77	POR	CNF	20-01-2019	Mealhada
200m	2:15.77	Susana Clara Gomes	77	POR	CNF	19-01-2019	Mealhada
400m	4:49.44	Susana Clara Gomes	77	POR	CNF	18-01-2019	Mealhada
800m	10:17.00	Susana Clara Gomes	77	POR	CNF	26-11-2016	Funchal
1500m	19:28.04	Susana Clara Gomes	77	POR	CNF	26-11-2016	Funchal

#### Costas

50m	33.09	Ana Paula Grilo	69	POR	INDALEN	16-05-2010	Ponte da Barca
100m	1:11.91	Ana Paula Grilo	69	POR	INDALEN	20-03-2010	Lisboa
200m	2:39.07	Ana Paula Grilo	69	POR	INDALEN	20-11-2010	Penafiel

#### Bruços

50m	33.16	Isabel Maria Figueira	79	POR	CNFA	19-01-2019	Mealhada
100m	1:14.18	Isabel Maria Figueira	79	POR	CNFA	20-01-2019	Mealhada
200m	3:01.00	Catarina Andrade Alves	78	POR	CDN	20-01-2018	Vila Franca de Xira

#### Mariposa

50m	29.58	Susana Clara Gomes	77	POR	CNF	19-01-2018	Vila Franca de Xira
100m	1:07.05	Susana Clara Gomes	77	POR	CNF	20-01-2018	Vila Franca de Xira
200m	2:39.67	Ana Paula Grilo	69	POR	INDALEN	20-11-2010	Penafiel

#### Estilos

100m	1:10.83	Susana Clara Gomes	77	POR	CNF	06-05-2017	Funchal
200m	2:30.13	Susana Clara Gomes	77	POR	CNF	19-01-2018	Vila Franca de Xira
400m	5:32.53	Ana Paula Grilo	69	POR	CNBE	25-02-2012	Blackpool (GBR)

## RN E(45-49)

### Masc., Esc E

#### Livres

50m	25.65	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	31-01-2010	Mealhada
100m	55.99	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	31-01-2009	Torres Novas
200m	2:03.77	Jorge Eduardo Faria	64	POR	ANE	17-04-2010	Lisboa
400m	4:19.65	Jose Carlos Freitas	63	POR	CFP	29-01-2011	Ponte de Sor
800m	9:20.89	Jose Carlos Freitas	63	POR	CFP	25-03-2012	Vigo (ESP)
1500m	17:33.84	Jose Carlos Freitas	63	POR	CFP	25-03-2012	Vigo (ESP)

#### Costas

50m	29.37	Jorge Eduardo Faria	64	POR	ANE	22-05-2010	Lisboa
100m	1:02.52	Jorge Eduardo Faria	64	POR	ANE	30-05-2009	Inatel
200m	2:17.46	Jorge Eduardo Faria	64	POR	ANE	19-04-2009	Lisboa

#### Bruços

50m	31.87	Rodolfo Pereira Nunes	73	POR	CAP	21-01-2018	Vila Franca de Xira
100m	1:10.35	Rodolfo Pereira Nunes	73	POR	INDNP	20-01-2019	Mealhada
200m	2:38.21	Rodolfo Pereira Nunes	73	POR	CAP	20-01-2018	Vila Franca de Xira

#### Mariposa

50m	27.31	Jorge Eduardo Faria	64	POR	ANE	30-05-2009	Inatel
100m	1:00.13	Jorge Eduardo Faria	64	POR	ANE	31-05-2009	Inatel
200m	2:19.13	Jorge Eduardo Faria	64	POR	ANE	21-02-2010	Lisboa

#### Estilos

100m	1:04.20	Rodolfo Pereira Nunes	73	POR	CAP	20-01-2018	Vila Franca de Xira
200m	2:22.38	Rodolfo Pereira Nunes	73	POR	CAP	19-01-2018	Vila Franca de Xira
400m	5:14.57	Paulo Paula Carvalho	61	POR	EMDS	22-12-2008	Inatel

### Femin., Esc E

#### Livres

50m	29.71	Elena Alarcon Gamonal	61	POR	CNFA	05-04-2008	Caldas da Rainha
100m	1:06.20	Natacha Alexandra Sousa	72	POR	CFP	13-05-2017	Senhora da Hora
200m	2:23.60	Ana Paula Grilo	69	POR	NDCO	25-01-2014	Mealhada
400m	5:03.00	Ana Paula Grilo	69	POR	NDCO	26-01-2014	Mealhada
800m	10:48.71	Patricia Diogenes Pereira	69	POR	SAD	19-02-2015	Pontevedra (ESP)
1500m	20:28.21	Patricia Diogenes Pereira	69	POR	SAD	28-11-2015	Porto

#### Costas

50m	33.57	Natacha Alexandra Sousa	72	POR	CFP	13-05-2017	Senhora da Hora
100m	1:15.34	Monica Anjos Rezende	69	POR	INDANC	07-01-2018	Mealhada
200m	2:43.12	Maria Helena Carmo	66	POR	CNCVG	27-02-2011	Lisboa

#### Bruços

50m	40.63	Maria Ines Cunha	72	POR	CGA	08-01-2017	Mealhada
100m	1:27.32	Amelia Ponte Galhardo	64	POR	CCDCML	31-01-2009	Torres Novas
200m	3:15.32	Patricia Diogenes Pereira	69	POR	SAD	23-04-2016	Badajoz (ESP)

#### Mariposa

50m	33.12	Joana Isabel Arantes	72	POR	CMBCP	19-01-2018	Vila Franca de Xira
100m	1:14.05	Maria Luisa Costa	74	POR	CFP	19-01-2019	Mealhada
200m	2:42.49	Joana Isabel Arantes	72	POR	CMBCP	21-01-2018	Vila Franca de Xira

#### Estilos

100m	1:15.33	Elena Alarcon Gamonal	61	POR	CNFA	05-04-2008	Caldas da Rainha
200m	2:44.20	Maria Helena Carmo	66	POR	CNCVG	29-01-2011	Ponte de Sor
400m	5:54.12	Ana Paula Grilo	69	POR	NDCO	26-04-2014	Leiria

## RN F(50-54)

### Masc., Esc F

#### Livres

50m	25.54	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	06-04-2014	Algés
100m	55.76	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	12-04-2014	Caldas da Rainha
200m	2:04.16	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	12-04-2014	Caldas da Rainha
400m	4:22.11	Jose Carlos Freitas	63	POR	CFP	26-01-2013	Felgueiras
800m	9:10.24	Jose Carlos Freitas	63	POR	CFP	02-03-2014	Ponteareas (ESP)
1500m	17:28.53	Jose Carlos Freitas	63	POR	CFP	28-11-2015	Porto

#### Costas

50m	29.30	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	12-04-2014	Caldas da Rainha
100m	1:02.31	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	06-04-2014	Algés
200m	2:30.55	Paulo Paula Carvalho	61	POR	SFUAP	01-12-2011	Porto

#### Bruços

50m	33.62	Jose Samuel Duarte	65	POR	SCP	08-04-2017	Algés
100m	1:12.73	Jose Samuel Duarte	65	POR	SCP	22-04-2017	Caldas da Rainha
200m	2:39.50	Jose Samuel Duarte	65	POR	SCP	29-03-2015	Algés

#### Mariposa

50m	27.52	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	25-01-2014	Mealhada
100m	1:00.08	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	06-04-2014	Algés
200m	2:26.10	Paulo Paula Carvalho	61	POR	SFUAP	27-02-2011	Lisboa

#### Estilos

100m	1:05.00	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	25-01-2014	Mealhada
200m	2:22.63	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	26-01-2014	Mealhada
400m	5:29.30	Jose Samuel Duarte	65	POR	SCP	28-11-2015	Porto

### Femin., Esc F

#### Livres

50m	30.55	Elena Alarcon Gamonal	61	POR	CNFA	30-04-2011	Palma Maiorca (ESP)
100m	1:09.02	Isabel Baptista Ferreira	67	POR	ADRCIMM	08-04-2017	Algés
200m	2:30.47	Isabel Baptista Ferreira	67	POR	ADRCIMM	20-01-2018	Vila Franca de Xira
400m	5:19.45	Ana Paula Grilo	69	POR	NDCO	02-03-2019	Sines
800m	12:57.02	Rita Cabral Guimaraes	64	POR	CFP	30-10-2016	Porto
1500m	24:28.74	Rita Cabral Guimaraes	64	POR	CFP	28-11-2015	Porto

#### Costas

50m	34.67	Monica Anjos Rezende	69	POR	FCP	20-01-2019	Mealhada
100m	1:17.09	Monica Anjos Rezende	69	POR	FCP	18-01-2019	Mealhada
200m	2:50.54	Monica Anjos Rezende	69	POR	FCP	20-01-2019	Mealhada

#### Bruços

50m	40.90	Elena Alarcon Gamonal	61	POR	CNFA	01-05-2011	Palma Maiorca (ESP)
100m	1:29.16	Maria Helena Carmo	66	POR	SAD	29-01-2017	Sines
200m	3:10.13	Maria Helena Carmo	66	POR	SAD	28-01-2017	Sines

#### Mariposa

50m	33.21	Elena Alarcon Gamonal	61	POR	CNFA	30-04-2011	Palma Maiorca (ESP)
100m	1:17.16	Elena Alarcon Gamonal	61	POR	CNFA	28-04-2012	Portimão
200m	3:02.67	Ana Paula Grilo	69	POR	NDCO	20-01-2019	Mealhada

#### Estilos

100m	1:17.33	Elena Alarcon Gamonal	61	POR	CNFA	01-05-2011	Palma Maiorca (ESP)
200m	2:48.74	Maria Helena Carmo	66	POR	SAD	19-01-2018	Vila Franca de Xira
400m	6:23.27	Elena Nikolaevna Kraeva	61	POR	CIMM	20-05-2011	Lisboa

## RN G(55-59)

### Masc., Esc G

#### Livres

50m	26.25	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	20-01-2019	Mealhada
100m	57.72	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	06-04-2019	Algés
200m	2:06.91	Jose Carlos Freitas	63	POR	INDNP	20-01-2019	Mealhada
400m	4:25.70	Jose Carlos Freitas	63	POR	INDNP	18-01-2019	Mealhada
800m	9:38.89	Jose Carlos Freitas	63	POR	INDNP	28-10-2018	Porto
1500m	18:03.28	Jose Carlos Freitas	63	POR	INDNP	28-10-2018	Porto

#### Costas

50m	29.98	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	19-01-2019	Mealhada
100m	1:10.70	Paulo Paula Carvalho	61	POR	SCP	18-01-2019	Mealhada
200m	2:31.57	Paulo Paula Carvalho	61	POR	SCP	19-01-2019	Mealhada

#### Bruços

50m	35.20	Nuno Silva Lobo	63	POR	CFP	21-01-2018	Vila Franca de Xira
100m	1:21.26	Jose Miguel Barroso	62	POR	CFP	06-04-2019	Algés
200m	3:04.12	Jose Miguel Barroso	62	POR	CFP	19-01-2019	Mealhada

#### Mariposa

50m	27.63	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	02-03-2019	Sines
100m	1:01.41	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	06-04-2019	Algés
200m	2:27.46	Paulo Paula Carvalho	61	POR	SCP	20-01-2018	Vila Franca de Xira

#### Estilos

100m	1:07.56	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	19-01-2019	Mealhada
200m	2:32.75	Jose Carlos Freitas	63	POR	INDNP	18-01-2019	Mealhada
400m	5:35.57	Paulo Paula Carvalho	61	POR	SFUAP	03-04-2016	Benedita

### Piscina curta (25m)

### Femin., Esc G

#### Livres

50m	32.36	Elena Alarcon Gamonal	61	POR	CNFA	20-01-2018	Vila Franca de Xira
100m	1:13.67	Elena Nikolaevna Kraeva	61	POR	ADRCIMM	21-04-2018	Algés
200m	2:40.35	Elena Nikolaevna Kraeva	61	POR	ADRCIMM	28-01-2017	Sines
400m	5:32.63	Elena Nikolaevna Kraeva	61	POR	ADRCIMM	31-01-2016	Tomar
800m	12:49.51	Ana Maria Ferreira	56	POR	UDCA	18-11-2006	Inatel
1500m	59:00.00	start		POR			

#### Costas

50m	36.84	Elena Nikolaevna Kraeva	61	POR	ADRCIMM	31-01-2016	Tomar
100m	1:19.42	Elena Nikolaevna Kraeva	61	POR	ADRCIMM	30-01-2016	Tomar
200m	2:53.12	Elena Nikolaevna Kraeva	61	POR	ADRCIMM	21-01-2018	Vila Franca de Xira

#### Bruços

50m	42.07	Maria Teresa Andrade	63	POR	FCP	19-01-2019	Mealhada
100m	1:31.85	Maria Teresa Andrade	63	POR	FCP	20-01-2019	Mealhada
200m	3:25.50	Maria Teresa Andrade	63	POR	FCP	19-01-2019	Mealhada

#### Mariposa

50m	34.54	Elena Alarcon Gamonal	61	POR	CNFA	19-01-2018	Vila Franca de Xira
100m	1:21.04	Elena Alarcon Gamonal	61	POR	CNFA	20-01-2018	Vila Franca de Xira
200m	3:35.07	Eugenia Maria Cunha	62	POR	AAC	22-04-2017	Caldas da Rainha

#### Estilos

100m	1:20.05	Elena Alarcon Gamonal	61	POR	CNFA	21-01-2018	Vila Franca de Xira
200m	3:01.29	Elena Nikolaevna Kraeva	61	POR	ADRCIMM	30-01-2016	Tomar
400m	7:26.86	Ana Maria Ferreira	50	POR	SFP	26-05-2006	Ponte de Sôr

## RN H(60-64)

### Masc., Esc H

#### Livres

Distância	Tempo	Nome	Idade	Nacionalidade	Associação	Data	Lugar
50m	29.75	Vitor Manuel Mavioso	56	POR	SAD	03-04-2016	Benedita
100m	1:05.64	Vitor Manuel Mavioso	56	POR	SAD	02-04-2016	Algés
200m	2:25.13	Vitor Manuel Mavioso	56	POR	SAD	07-01-2017	Mealhada
400m	5:11.27	Vitor Manuel Mavioso	56	POR	SAD	30-01-2016	Tomar
800m	11:22.28	Alberto Vaz Correia	55	POR	SAD	02-02-2017	Palma de Mallorca (ESP)
1500m	22:04.20	Alberto Vaz Correia	55	POR	SAD	28-11-2015	Porto

#### Costas

50m	36.15	Luis Cavaleiro Madeira	57	POR	SAD	21-01-2018	Vila Franca de Xira
100m	1:20.26	Vitor Manuel Mavioso	56	POR	SAD	18-01-2019	Mealhada
200m	2:53.97	Vitor Manuel Mavioso	56	POR	SAD	01-12-2018	Caldas da Rainha

#### Bruços

50m	37.46	Jose Santos Silva	57	POR	CPN	29-01-2017	Sines
100m	1:24.72	Jose Santos Silva	57	POR	CPN	28-01-2017	Sines
200m	3:13.87	Jose Santos Silva	57	POR	CPN	29-01-2017	Sines

#### Mariposa

50m	33.46	Rui Manuel Palma	54	POR	CPT	25-01-2014	Mealhada
100m	1:14.23	Vitor Manuel Mavioso	56	POR	SAD	31-01-2016	Tomar
200m	3:02.76	Vitor Manuel Mavioso	56	POR	SAD	23-04-2016	Badajoz (ESP)

#### Estilos

100m	1:17.57	Vitor Manuel Mavioso	56	POR	SAD	30-01-2016	Tomar
200m	2:49.94	Vitor Manuel Mavioso	56	POR	SAD	31-01-2016	Tomar
400m	6:10.05	Vitor Manuel Mavioso	56	POR	SAD	15-12-2018	Lisboa

### Femin., Esc H

#### Livres

50m	35.84	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	16-04-2011	Lisboa
100m	1:18.54	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	28-01-2012	Tomar
200m	2:54.01	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	29-01-2011	Ponte de Sor
400m	6:01.46	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	29-01-2012	Tomar
800m	12:42.30	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	27-02-2011	Lisboa
1500m	24:36.53	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	08-11-2014	Porto

#### Costas

50m	44.23	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	28-01-2012	Tomar
100m	1:37.00	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	28-01-2012	Tomar
200m	3:32.50	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	16-01-2011	Abóboda

#### Bruços

50m	43.26	Ana Moura Relvas	56	POR	AAC	30-01-2016	Tomar
100m	1:39.93	Ana Moura Relvas	56	POR	AAC	31-01-2016	Tomar
200m	3:50.74	Luisa Maria Pintao	54	POR	ANE	12-04-2014	Caldas da Rainha

#### Mariposa

50m	40.19	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	29-01-2012	Tomar
100m	1:38.17	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	27-02-2011	Lisboa
200m	3:49.01	Ana Maria Ferreira	50	POR	ANE	18-04-2010	Lisboa

#### Estilos

100m	1:33.90	Ana Maria Ferreira	50	POR	ANE	22-05-2010	Lisboa
200m	3:23.52	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	26-02-2011	Lisboa
400m	7:18.48	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	27-02-2011	Lisboa



## RN I(65-69)

### Masc., Esc I

#### Livres

50m	31.49	Antonio Jose Trabuco	50	POR	SAD	21-04-2018	Algés
100m	1:09.18	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	19-03-2011	Lisboa
200m	2:36.83	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	27-02-2011	Lisboa
400m	5:48.86	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	20-02-2010	Lisboa
800m	11:54.54	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	27-02-2011	Lisboa
1500m	59:00.00	start		POR			

#### Costas

50m	38.38	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	07-01-2012	Sines
100m	1:21.35	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	21-04-2011	Lisboa
200m	2:57.17	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	20-06-2010	Lisboa

#### Bruços

50m	39.98	Joaquim Fidalgo Freitas	47	POR	AAC	26-01-2014	Mealhada
100m	1:29.34	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	16-05-2010	Ponte da Barca
200m	3:18.46	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	26-02-2011	Lisboa

#### Mariposa

50m	36.47	Orlando Gomes Bairrada	45	POR	ANE	22-05-2010	Lisboa
100m	1:23.93	Orlando Gomes Bairrada	45	POR	ANE	20-06-2010	Lisboa
200m	3:05.18	Orlando Gomes Bairrada	45	POR	ANE	20-06-2010	Lisboa

#### Estilos

100m	1:20.96	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	20-06-2010	Lisboa
200m	2:59.32	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	07-01-2012	Sines
400m	6:26.02	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	18-06-2010	Lisboa

### Femin., Esc I

#### Livres

50m	36.20	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	08-04-2017	Algés
100m	1:21.75	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	29-03-2015	Alges
200m	2:57.96	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	16-04-2016	Caldas da Rainha
400m	6:06.65	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	04-03-2017	Sines
800m	12:59.57	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	28-11-2015	Porto
1500m	24:30.19	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	28-11-2015	Porto

#### Costas

50m	46.14	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	29-03-2015	Algés
100m	1:42.96	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	28-01-2017	Sines
200m	3:46.86	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	03-04-2016	Benedita

#### Bruços

50m	49.53	Luisa Maria Pintao	54	POR	ANE	19-01-2019	Mealhada
100m	1:50.13	Luisa Maria Pintao	54	POR	ANE	06-04-2019	Algés
200m	3:53.18	Luisa Maria Pintao	54	POR	ANE	19-01-2019	Mealhada

#### Mariposa

50m	45.06	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	01-12-2018	Caldas da Rainha
100m	1:45.49	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	05-03-2016	Sines
200m	3:47.45	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	23-04-2016	Badajoz (ESP)

#### Estilos

100m	1:38.61	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	05-03-2016	Sines
200m	3:32.53	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	16-04-2016	Caldas da Rainha
400m	7:32.09	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	03-04-2016	Benedita

## RN J(70-74)

### Masc., Esc J

#### Livres

50m	32.66	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	17-01-2015	Funchal
100m	1:11.98	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	11-04-2015	Caldas da Rainha
200m	2:42.97	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	17-05-2015	Vila Praia de Âncora
400m	5:55.49	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	16-05-2015	Recarei
800m	15:04.86	Alexandre Azevedo Gaspar	45	POR	SAD	19-02-2015	Pontevedra (ESP)
1500m	30:34.81	Alexandre Azevedo Gaspar	45	POR	SAD	28-11-2015	Porto

#### Costas

50m	38.32	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	21-02-2015	Pontevedra (ESP)
100m	1:22.77	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	29-03-2015	Algés
200m	3:26.76	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	20-01-2018	Vila Franca de Xira

#### Bruços

50m	41.01	Joaquim Fidalgo Freitas	47	POR	AAC	29-01-2017	Sines
100m	1:31.62	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	22-02-2015	Pontevedra (ESP)
200m	3:20.44	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	21-02-2015	Pontevedra (ESP)

#### Mariposa

50m	37.95	Stephen Thomas Dyson	47	POR	SAD	06-04-2019	Algés
100m	1:36.15	Orlando Gomes Bairrada	45	POR	SAD	02-04-2016	Algés
200m	3:40.82	Orlando Gomes Bairrada	45	POR	SAD	23-04-2016	Badajoz (ESP)

#### Estilos

100m	1:24.15	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	05-03-2016	Sines
200m	3:02.91	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	21-02-2015	Pontevedra (ESP)
400m	6:35.10	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	20-02-2015	Pontevedra (ESP)

### Femin., Esc J

#### Livres

50m	41.51	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	21-04-2018	Algés
100m	1:35.24	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	21-01-2018	Vila Franca de Xira
200m	3:27.07	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	20-01-2018	Vila Franca de Xira
400m	7:17.80	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	19-01-2018	Vila Franca de Xira
800m	15:22.92	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	11-11-2017	Badajoz (JPN)
1500m	59:00.00	start		POR			

#### Costas

50m	56.22	Isabel Reis Raimundo	40	POR	INDANL	20-06-2010	Lisboa
100m	2:07.18	Isabel Maria Raimundo	40	POR	SAD	26-02-2011	Lisboa
200m	4:59.45	Nair Gomes Sa	39	POR	SFP	19-04-2009	Lisboa

#### Bruços

50m	48.36	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	28-04-2018	Plan-les-Ouates (SUI)
100m	1:45.73	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	28-04-2018	Plan-les-Ouates (SUI)
200m	3:55.98	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	09-12-2017	Caldas da Rainha

#### Mariposa

50m	55.49	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	29-01-2017	Sines
100m	59:00.00	start		POR			
200m	59:00.00	start		POR			

#### Estilos

100m	1:50.01	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	21-04-2018	Algés
200m	59:00.00	start		POR			
400m	59:00.00	start		POR			

## RN K(75-79)

### Masc., Esc K Piscina curta (25m)

#### Livres

50m	38.22	Leonel Sousa Gomes	30	POR	INATEL	18-06-2005	Inatel
100m	1:31.42	Antonio Alexandre Rodrigues	39	POR	AAC	25-01-2014	Mealhada
200m	3:34.50	Leonel Sousa Gomes	30	POR	SFP	23-01-2005	Pedrulha
400m	7:32.94	Leonel Sousa Gomes	30	POR	SFP	21-01-2005	Pedrulha
800m	59:00.00	start		POR			
1500m	59:00.00	start		POR			

#### Costas

50m	49.03	Antonio Alexandre Rodrigues	39	POR	AAC	29-03-2015	Algés
100m	1:54.01	Jose Antonio Sacadura	40	POR	SAD	31-01-2016	Tomar
200m	59:00.00	start		POR			

#### Bruços

50m	44.47	Leonel Sousa Gomes	30	POR	SFP	12-06-2005	Ponte da Barca
100m	1:40.76	Leonel Sousa Gomes	30	POR	INATEL	18-06-2005	Inatel
200m	3:44.78	Leonel Sousa Gomes	30	POR	SFP	11-06-2005	Ponte da Barca

#### Mariposa

50m	51.15	Antonio Alexandre Rodrigues	39	POR	AAC	25-01-2014	Mealhada
100m	2:03.93	Antonio Alexandre Rodrigues	39	POR	AAC	26-01-2014	Mealhada
200m	59:00.00	start		POR			

#### Estilos

100m	1:42.17	Leonel Sousa Gomes	30	POR	SFP	09-04-2006	Inatel
200m	4:36.07	Joao Rodrigues Teixeira	37	POR	AAC	26-01-2013	Felgueiras
400m	59:00.00	start		POR			

### Femin., Esc K Piscina curta (25m)

#### Livres

50m	42.26	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	02-03-2019	Sines
100m	1:36.29	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	06-04-2019	Algés
200m	3:28.77	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	18-01-2019	Mealhada
400m	7:11.81	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	18-01-2019	Mealhada
800m	59:00.00	start		POR			
1500m	59:00.00	start		POR			

#### Costas

50m	57.98	Isabel Maria Raimundo	40	POR	SAD	17-01-2015	Funchal
100m	2:08.60	Isabel Maria Raimundo	40	POR	SAD	21-02-2015	Pontevedra (ESP)
200m	5:11.80	Nair Gomes Sa	39	POR	ANE	01-12-2018	Caldas da Rainha

#### Bruços

50m	52.16	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	06-04-2019	Algés
100m	1:55.81	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	06-04-2019	Algés
200m	4:09.40	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	19-01-2019	Mealhada

#### Mariposa

50m	1:00.25	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	18-01-2019	Mealhada
100m	59:00.00	start		POR			
200m	59:00.00	start		POR			

#### Estilos

100m	2:12.95	Isabel Maria Raimundo	40	POR	SAD	16-01-2015	Funchal
200m	59:00.00	start		POR			
400m	59:00.00	start		POR			

## RN L(80-84)

### Masc., Esc L

#### Livres

50m	42.02	Leonel Sousa Gomes	30	POR	AAC	31-01-2010	Mealhada
100m	1:38.75	Leonel Sousa Gomes	30	POR	AAC	30-01-2010	Mealhada
200m	3:55.06	Leonel Sousa Gomes	30	POR	AAC	30-01-2011	Ponte de Sor
400m	9:18.14	Antonio Alexandre Rodrigues	39	POR	AAC	18-01-2019	Mealhada
800m	59:00.00	start		POR			
1500m	59:00.00	start		POR			

#### Costas

50m	55.98	Leonel Sousa Gomes	30	POR	AAC	31-01-2010	Mealhada
100m	2:06.59	Leonel Sousa Gomes	30	POR	AAC	30-01-2010	Mealhada
200m	5:47.35	Joao Rodrigues Teixeira	37	POR	AAC	20-01-2018	Vila Franca de Xira

#### Bruços

50m	51.47	Leonel Sousa Gomes	30	POR	AAC	30-01-2010	Mealhada
100m	1:55.42	Leonel Sousa Gomes	30	POR	AAC	30-01-2010	Mealhada
200m	4:11.52	Leonel Sousa Gomes	30	POR	AAC	24-04-2010	Caldas da Rainha

#### Mariposa

50m	1:03.14	Antonio Alexandre Rodrigues	39	POR	AAC	18-01-2019	Mealhada
100m	59:00.00	start		POR			
200m	59:00.00	start		POR			

#### Estilos

100m	1:49.71	Leonel Sousa Gomes	30	POR	AAC	25-04-2010	Caldas da Rainha
200m	59:00.00	start		POR			
400m	59:00.00	start		POR			

### Femin., Esc L

#### Livres

50m	1:13.23	Nair Gomes Sa	39	POR	ANE	23-03-2019	Manique
100m	2:54.01	Maria Augusta Azinheira	38	POR	SFP	20-01-2019	Mealhada
200m	7:55.15	Maria Alice Vieira	37	POR	CNMAIA	20-01-2018	Vila Franca de Xira
400m	59:00.00	start		POR			
800m	59:00.00	start		POR			
1500m	59:00.00	start		POR			

#### Costas

50m	1:02.58	Nair Gomes Sa	39	POR	ANE	06-04-2019	Algés
100m	2:16.56	Nair Gomes Sa	39	POR	ANE	02-03-2019	Sines
200m	5:05.73	Nair Gomes Sa	39	POR	ANE	20-01-2019	Mealhada

#### Bruços

50m	1:09.70	Nair Gomes Sa	39	POR	ANE	02-03-2019	Sines
100m	2:39.25	Nair Gomes Sa	39	POR	ANE	23-03-2019	Manique
200m	6:07.51	Nair Gomes Sa	39	POR	ANE	19-01-2019	Mealhada

#### Mariposa

50m	59:00.00	start		POR			
100m	59:00.00	start		POR			
200m	59:00.00	start		POR			

#### Estilos

100m	2:56.74	Nair Gomes Sa	39	POR	ANE	02-03-2019	Sines
200m	59:00.00	start		POR			
400m	59:00.00	start		POR			

## RN M(85-89)

### Masc., Esc M

#### Livres

50m	54.73	Leonel Sousa Gomes	30	POR	SAD	04-06-2016
100m	2:09.84	Leonel Sousa Gomes	30	POR	SAD	29-03-2015
200m	59:00.00	start		POR		
400m	59:00.00	start		POR		
800m	59:00.00	start		POR		
1500m	59:00.00	start		POR		

#### Costas

50m	1:14.03	Leonel Sousa Gomes	30	POR	SAD	28-01-2017
100m	2:55.10	Leonel Sousa Gomes	30	POR	SAD	29-01-2017
200m	59:00.00	start		POR		

#### Bruços

50m	1:05.05	Antonio Poiares Baptista	27	POR	AAC	26-01-2014
100m	2:34.03	Leonel Sousa Gomes	30	POR	SAD	11-04-2015
200m	59:00.00	start		POR		

#### Mariposa

50m	59:00.00	start		POR		
100m	59:00.00	start		POR		
200m	59:00.00	start		POR		

#### Estilos

100m	59:00.00	start		POR		
200m	59:00.00	start		POR		
400m	59:00.00	start		POR		

### Piscina curta (25m)

Santa Marta de Penaguiao

Algés

Sines

Sines

Mealhada

Caldas da Rainha

### Femin., Esc M

#### Livres

50m	59:00.00	start		POR		
100m	59:00.00	start		POR		
200m	59:00.00	start		POR		
400m	59:00.00	start		POR		
800m	59:00.00	start		POR		
1500m	59:00.00	start		POR		

#### Costas

50m	59:00.00	start		POR		
100m	59:00.00	start		POR		
200m	59:00.00	start		POR		

#### Bruços

50m	59:00.00	start		POR		
100m	59:00.00	start		POR		
200m	59:00.00	start		POR		

#### Mariposa

50m	59:00.00	start		POR		
100m	59:00.00	start		POR		
200m	59:00.00	start		POR		

#### Estilos

100m	59:00.00	start		POR		
200m	59:00.00	start		POR		
400m	59:00.00	start		POR		

### Piscina curta (25m)

## RN N(90-94)

								Piscina curta (25m)
<b>Masc., Esc N</b>								
Livres								
50m	1:04.21	Antonio Poiares Baptista	27	POR	AAC	29-01-2017	Sines	
Costas								
50m	59:00.00	start		POR				
Bruços								
50m	1:15.63	Antonio Poiares Baptista	27	POR	AAC	07-01-2017	Mealhada	

## RN 1(100-119)

								Piscina curta (25m)
<b>Masc., Cat 1,</b>								
Livres Estafeta								
4 x 200m	8:59.97	Clube Natacao Masters de Almada		POR	CNMAL	23-03-2019	Manique	
Diogo Andre CORDEIRO, Pedro Diniz CASIMIRO, Luis Emanuel AIRES, Jorge Manuel ROQUE								

								Piscina curta (25m)
<b>Masc., Cat 1</b>								
Livres Estafeta								
4 x 50m	1:37.86	Clube Fluvial Vilacondense		POR	CFV	31-01-2009	Torres Novas	
Vasco Vieira LOPES, Miguel Santos COELHO, Ricardo Zamith PASSOS, Pedro Miguel SILVA								
4 x 100m	3:57.64	Clube Nautico Academico de Coimbra		POR	CNAC	23-01-2005	Pedrulha	
4 x 200m	59:00.00	start		POR				
Estilos Estafeta								
4 x 50m	1:51.03	Clube Desportivo Nacional		POR	CDN	12-02-2019	Funchal	
Miguel Goncalves FERREIRA, Tomas Miguel FREITAS, Tiago Ferreira SOUSA, Vitor Diogo MOURA								
4 x 100m	4:30.69	Clube Nautico Academico de Coimbra		POR	CNAC	23-01-2005	Pedrulha	

								Piscina curta (25m)
<b>Femin., Cat 1</b>								
Livres Estafeta								
4 x 50m	2:00.78	Clube de Natacao da Maia		POR	CNMAIA	30-01-2016	Tomar	
Carolina Santos SILVA, Rita Claudia FOUGO, Joana Marques MAIA, Catia Santos RAMALHO								
4 x 100m	4:34.24	Clube Propaganda da Natacao		POR	CPN	28-04-2018	Senhora da Hora	
Carolina Santos SILVA, Joana Marques MAIA, Ana Catarina REIS, Joana Catarina MARTINS								
4 x 200m	59:00.00	start		POR				
Estilos Estafeta								
4 x 50m	2:10.26	Clube de Natacao da Maia		POR	CNMAIA	31-01-2016	Tomar	
Carolina Santos SILVA, Joana Marques MAIA, Rita Claudia FOUGO, Ana Mafalda OLIVEIRA								
4 x 100m	5:03.80	Clube de Natacao da Maia		POR	CNMAIA	08-11-2014	Porto	
Carolina Santos SILVA, Catia Santos RAMALHO, Rita Claudia FOUGO, Ana Mafalda OLIVEIRA								

								Piscina curta (25m)
<b>Misto, Cat 1</b>								
Livres Estafeta								
4 x 50m	1:47.35	Clube Desportivo Nacional		POR	CDN	17-01-2015	Funchal	
Diego Felipe SANTOS, Fabiana Maria QUINTAL, Vitor Hugo PEREIRA, Natalie Nobrega SANTOS								
4 x 100m	4:22.19	Foca-Clube de Natacao de Felgueiras		POR	FOCA	28-10-2018	Porto	
Raquel Filipa MIRANDA, Luis Manuel RIBEIRO, Gilberta Cristina BARBOSA, Pedro Filipe PIMENTEL								
4 x 200m	59:00.00	start		POR				
Estilos Estafeta								
4 x 50m	2:01.44	Clube Desportivo Nacional		POR	CDN	17-01-2015	Funchal	
Diego Felipe SANTOS, Natalie Nobrega SANTOS, Debora Marisa PEREIRA, Vitor Hugo PEREIRA								

4 x 100m 6:45.50 Associação Desportiva de Penafiel POR ADP 28-10-2018 Porto  
Ines Isabel ESTEVES, Maria Ines SILVA, Tiago Andre FERREIRA, Fernando Daniel COUTO

## RN 2(120-159)

### Masc., Cat 2, Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 200m 9:11.39 Fundacao Salesianos POR FS 23-03-2019 Manique  
Marc Santos VALENTE, Joao Carlos MALTA, Duarte Nuno FERREIRA, Henrique Mira GODINHO

### Femin., Cat 2, Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 200m 11:11.29 Assoc. Propriet. Urbanizacao Vila DEstPOR APUVE 23-03-2019 Manique  
Elza Maria CARVALHO, Maria Margarida MACHADO, Patricia Marisa RIBEIRO, Alexandra Sofia MONTEIRO

### Masc., Cat 2, Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m 1:37.86 Clube Fluvial Vilacondense POR CFV 25-04-2013 Vila do Conde  
Pedro Miguel SILVA, Henrique Pereira NEIVA, Fabio Manuel PEREIRA, Carlos Alberto CARDOSO

4 x 100m 3:52.28 Clube de Natacao do Litoral AlentejanPOR CNLA 02-04-2016 Algés  
Ivo Andre MARGARIDO, Jaime Fernando COSTA, Mauro Santos INACIO, Rodrigo Marques COSTA

4 x 200m 59:00.00 start POR

#### Estilos Estafeta

4 x 50m 1:49.72 Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao POR GDNVNF 16-05-2015 Recarei

4 x 100m 4:28.06 Clube Futebol Benfica POR CFBE 17-03-2007 Vila Franca de Xira

### Femin., Cat 2, Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m 2:00.93 Clube Fluvial Portuense POR CFP 17-01-2015 Funchal

4 x 100m 4:34.00 Clube Fluvial Portuense POR CFP 08-11-2014 Porto  
Ines Maria ROTHES, Maria Luisa COSTA, Maria Sofia MARTINS, Natacha Alexandra SOUSA

4 x 200m 59:00.00 start POR

#### Estilos Estafeta

4 x 50m 2:12.02 Clube Desportivo Nacional POR CDN 16-01-2015 Funchal

4 x 100m 4:57.73 Clube Fluvial Portuense POR CFP 08-11-2014 Porto  
Natacha Alexandra SOUSA, Maria Sofia MARTINS, Maria Luisa COSTA, Ines Maria ROTHES

### Misto, Cat 2, Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m 1:46.50 Futebol Clube do Porto POR FCP 21-01-2018 Vila Franca de Xira  
Tatiana Gama SEVIERI, Pedro Alexandre SOUSA, Carla Sofia SANTOS, Eduardo Ferreira SEVIERI

4 x 100m 4:39.33 Uniao Desportiva e Columbofila AdosIPORenUDCA 10-03-2002 INATEL

4 x 200m 59:00.00 start POR

#### Estilos Estafeta

4 x 50m 1:58.14 Futebol Clube do Porto POR FCP 20-01-2018 Vila Franca de Xira  
Eduardo Ferreira SEVIERI, Pedro Alexandre SOUSA, Leonor Bessa BABO, Tatiana Gama SEVIERI

4 x 100m 4:47.88 Futebol Clube do Porto POR FCP 28-10-2018 Porto  
Leonor Bessa BABO, Pedro Alexandre SOUSA, Bruno Miguel SANTOS, Joana Aguiar RODRIGUES

## RN 3(160-199)

<b>Masc., Cat 3,</b>						<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 200m	9:07.06	Sporting Clube de Portugal	POR	SCP	23-03-2019	Manique
Pedro Manuel FERREIRA, Jose Samuel DUARTE, Andre Barbosa VICENTE, Mario Andre BONANCA						
<b>Masc., Cat 3</b>						<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	1:46.27	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	08-04-2017	Algés
Jorge Eduardo FARIA, Emilio Nuno FRISCHKNECHT, Nuno Filipe LAURENTINO, Pedro Lobato RIJO						
4 x 100m	4:03.06	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	30-10-2016	Porto
Jorge Manuel MONTEIRO, Americo Pedro GONCALVES, Pedro Jorge MARQUES, Vasco Vieira LOPES						
4 x 200m	59:00.00	start	POR			
<b>Estilos Estafeta</b>						
4 x 50m	1:57.53	Fundacao Salesianos de Lisboa	POR	FSL	29-01-2017	Sines
Duarte Nuno FERREIRA, Jean Alexandre TESTAGROSSA, Vitor Viana PINTO, Luis Filipe SILVA						
4 x 100m	4:32.66	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	30-10-2016	Porto
Carlos Guimaraes GONCALVES, Hugo Miguel FERNANDES, Americo Pedro GONCALVES, Jose Carlos FREITAS						
<b>Femin., Cat 3</b>						<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	2:04.80	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	26-01-2013	Felgueiras
Alexandra Maria SILVA, Maria Fernanda GONCALVES, Sandra Lurdes DIOGO, Carla Santa BARBARA						
4 x 100m	4:54.40	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	28-11-2015	Porto
Ines Maria ROTHES, Maria Ana FONSECA, Maria Luisa COSTA, Maria Teresa BRANDAO						
4 x 200m	59:00.00	start	POR			
<b>Estilos Estafeta</b>						
4 x 50m	2:21.09	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	13-05-2017	Senhora da Hora
Natacha Alexandra SOUSA, Rita Rebelo SILVA, Maria Luisa COSTA, Ines Maria ROTHES						
4 x 100m	5:34.96	Leixoes Sport Club	POR	LSC	29-10-2017	Porto
Liliana Elisabete BAPTISTA, Joana Maria FARIA, Raquel Alexandra SILVA, Maribel Santos FERNANDES						
<b>Misto, Cat 3</b>						<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	1:52.61	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	21-01-2018	Vila Franca de Xira
Paulo Sergio NASCIMENTO, Celso Ruben BARBOSA, Ana Filipe COSTA, Carla Santa BARBARA						
4 x 100m	5:20.25	Clube Natacao de Valongo	POR	CNV	28-10-2018	Porto
Diogo Antonio CARVALHO, Marcelo Porto RODRIGUES, Teresa Margarida LOURENCO, Paula Margarida NAVARRO						
4 x 200m	59:00.00	start	POR			
<b>Estilos Estafeta</b>						
4 x 50m	2:06.22	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	20-01-2018	Vila Franca de Xira
Mario Moura CARVALHO, Manuel Duran SANTOS, Carla Santa BARBARA, Ana Filipe COSTA						
4 x 100m	59:00.00	start	POR			



## RN 4(200-239)

### Masc., Cat 4,

#### Livres Estafeta

4 x 200m 10:27.67 Fundacao Salesianos POR FS 23-03-2019 Manique  
Jean Alexandre TESTAGROSSA, Jorge Miguel SILVA, Bruno Miguel FONSECA, Ricardo Antonio MENDES

**Piscina curta (25m)**

### Masc., Cat 4

#### Livres Estafeta

4 x 50m 1:49.40 Clube Fluvial Portuense POR CFP 28-01-2017 Sines  
Jose Augusto VAZ, Paulo Francisco TORRES, Jose Carlos FREITAS, Jorge Manuel MONTEIRO

4 x 100m 4:12.51 Clube Fluvial Portuense POR CFP 30-10-2016 Porto  
Jose Carlos FREITAS, Jose Augusto VAZ, Jose Pedro SANTANA, Carlos Guimaraes GONCALVES

4 x 200m 59:00.00 start POR

#### Estilos Estafeta

4 x 50m 2:02.72 Clube Fluvial Portuense POR CFP 29-01-2017 Sines  
Americo Pedro GONCALVES, Jose Augusto VAZ, Jose Carlos FREITAS, Jorge Manuel MONTEIRO

4 x 100m 5:05.51 Clube Fluvial Portuense POR CFP 30-10-2016 Porto  
Jose Pedro SANTANA, Luis Miguel BERNARDO, Jorge Manuel MONTEIRO, Jose Augusto VAZ

**Piscina curta (25m)**

### Femin., Cat 4

#### Livres Estafeta

4 x 50m 2:12.57 Assoc Desp Rec Colegio Int Monte MaiPOR ADRCIMM 20-01-2018 Vila Franca de Xira  
Rita Miguel REINA, Elena Nikolaevna KRAEVA, Laura Manuela MIRANDA, Isabel Baptista FERREIRA

4 x 100m 5:25.19 Sport Alges e Dafundo POR SAD 02-04-2016 Algés  
Catarina Araujo BLANCO, Ana Maria FERREIRA, Laura Manuela MIRANDA, Rita Mendonca GOMES

4 x 200m 11:17.92 Assoc Desp Rec Colegio Int Monte MaiPOR ADRCIMM 23-03-2019 Manique  
Rita Miguel REINA, Rita Rijo SILVA, Elena Nikolaevna KRAEVA, Laura Manuela MIRANDA

4 x 200m 11:17.92 Assoc Desp Rec Colegio Int Monte MaiPOR ADRCIMM 23-03-2019 Manique  
Rita Miguel REINA, Rita Rijo SILVA, Elena Nikolaevna KRAEVA, Laura Manuela MIRANDA

#### Estilos Estafeta

4 x 50m 2:37.44 Clube Fluvial Portuense POR CFP 21-01-2018 Vila Franca de Xira  
Rita Cabral GUIMARAES, Ana Rosa PALHARES, Filipa Margarida FERREIRA, Maria Teresa BRANDAO

4 x 100m 6:13.74 Clube Fluvial Portuense POR CFP 30-10-2016 Porto  
Ines Maria ROTHES, Ana Paula ALMEIDA, Filipa Margarida FERREIRA, Rita Cabral GUIMARAES

**Piscina curta (25m)**

### Misto, Cat 4

#### Livres Estafeta

4 x 50m 1:59.47 Futebol Clube do Porto POR FCP 21-01-2018 Vila Franca de Xira  
Jose Pedro SOARES, Manuel Duran SANTOS, Maria Fernanda GONCALVES, Maria Teresa ANDRADE

4 x 100m 6:05.93 Clube de Natacao da Maia POR CNMAIA 28-10-2018 Porto  
Alberto Sergio SOUSA, Rui Pedro FERREIRA, Maria Manuela FERREIRA, Maria Manuela NETO

4 x 200m 59:00.00 start POR

#### Estilos Estafeta

4 x 50m 2:15.15 Futebol Clube do Porto POR FCP 20-01-2018 Vila Franca de Xira  
Jose Pedro SOARES, Maria Teresa ANDRADE, Antonio Aderito CHAVES, Maria Fernanda GONCALVES

4 x 100m 7:01.85 Clube Fluvial Portuense POR CFP 28-10-2018 Porto  
Isabel Maria PINTO, Henrique Luis SEABRA, Miguel Pinheiro PIRES, Marilia Laura SILVA

**Piscina curta (25m)**

## RN 5(240-279)

### Masc., Cat 5

### Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m	2:02.24	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	28-01-2017	Sines
Luis Cavaleiro MADEIRA, Nuno Filipe LAURENTINO, Antonio Bessone BASTO, Antonio Jose TRABUCO					
4 x 100m	4:50.13	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	23-04-2016	Badajoz (ESP)
Joaquim Mendes BILRO, Vitor Manuel MAVIOSO, Antonio Bessone BASTO, Alberto Vaz CORREIA					
4 x 200m	59:00.00	start	POR		

#### Estilos Estafeta

4 x 50m	2:21.74	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	29-01-2017	Sines
Jorge Eduardo FARIA, Antonio Bessone BASTO, Alberto Vaz CORREIA, Vitor Manuel MAVIOSO					
4 x 100m	7:07.33	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	08-11-2014	Porto
Antonio Bessone BASTO, Alexandre Azevedo GASPAS, Antonio Manuel FERREIRA, Alberto Vaz CORREIA					

### Femin., Cat 5

### Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m	2:36.69	Associacao Academica de Coimbra	POR AAC	28-01-2017	Sines
Maria Teresa OLIVEIRA, Isabel Costa MONTEIRO, Ana Moura RELVAS, Eugenia Maria CUNHA					
4 x 100m	7:18.00	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	02-04-2016	Algés
Luisa Bessone BASTO, Isabel Maria RAIMUNDO, Maria Felix FERREIRA, Carla Vale LENZI					
4 x 200m	59:00.00	start	POR		

#### Estilos Estafeta

4 x 50m	3:02.17	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	29-01-2017	Sines
Isabel Maria RAIMUNDO, Maria Helena CARMO, Rita Mendonca GOMES, Luisa Bessone BASTO					
4 x 100m	59:00.00	start	POR		

### Misto, Cat 5

### Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m	2:14.59	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	31-01-2016	Tomar
Antonio Bessone BASTO, Patricia Prista GRACA, Ana Maria FERREIRA, Vitor Manuel MAVIOSO					
4 x 100m	59:00.00	start	POR		
4 x 200m	59:00.00	start	POR		

#### Estilos Estafeta

4 x 50m	2:38.20	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	28-01-2017	Sines
Luis Cavaleiro MADEIRA, Luisa Bessone BASTO, Alberto Vaz CORREIA, Patricia Prista GRACA					
4 x 100m	8:10.44	Clube Fluvial Portuense	POR CFP	28-10-2018	Porto
Ana Paula ALMEIDA, Maria Fatima CABRAL, Carlos Guimaraes GONCALVES, Antonio Jorge MARQUES					

## RN 6(280-319)

### Masc., Cat 6

### Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m	2:19.22	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	08-04-2017	Algés
Antonio Jose TRABUCO, Antonio Bessone BASTO, Stephen Thomas DYSON, Luis Vidigal SALGUEIRO					
4 x 100m	6:30.64	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	02-04-2016	Algés
Jose Antonio SACADURA, Luis Silveira VIEGAS, Alexandre Azevedo GASPAS, Orlando Gomes BAIRRADA					
4 x 200m	59:00.00	start	POR		

#### Estilos Estafeta

4 x 50m	2:43.93	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	21-02-2015	Pontevedra (ESP)
Antonio Bessone BASTO, Alexandre Azevedo GASPAS, Orlando Gomes BAIRRADA, Luis Vidigal SALGUEIRO					

4 x 100m 8:59.37 Sport Alges e Dafundo POR SAD 07-04-2013 Algés  
Jose Joaquim MARREIROS, Leonel Sousa GOMES, Antonio Manuel FERREIRA, Luis Silveira VIEGAS

### Femin., Cat 6

### Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m 3:05.65 Sport Alges e Dafundo POR SAD 07-01-2018 Sto António Cavaleiros  
Ana Maria FERREIRA, Isabel Maria RAIMUNDO, Paula Cristina CONCEICAO, Luisa Bessone BASTO

4 x 100m 59:00.00 start POR

4 x 200m 59:00.00 start POR

#### Estilos Estafeta

4 x 50m 3:31.96 Sport Alges e Dafundo POR SAD 07-01-2018 Sto António Cavaleiros  
Isabel Maria RAIMUNDO, Maria Felix FERREIRA, Ana Maria FERREIRA, Luisa Bessone BASTO

4 x 100m 59:00.00 start POR

### Misto, Cat 6

### Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m 2:39.84 Sport Alges e Dafundo POR SAD 22-02-2015 Pontevedra (ESP)  
Isabel Maria RAIMUNDO, Luis Vidigal SALGUEIRO, Ana Maria FERREIRA, Antonio Bessone BASTO

4 x 100m 59:00.00 start POR

4 x 200m 59:00.00 start POR

#### Estilos Estafeta

4 x 50m 3:19.17 Sport Alges e Dafundo POR SAD 28-01-2017 Sines  
Isabel Maria RAIMUNDO, Maria Felix FERREIRA, Orlando Gomes BAIRRADA, Antonio Bessone BASTO

4 x 100m 59:00.00 start POR

## RN 7(320-359)

### Masc., Cat 7

### Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m 3:56.18 Associacao Academica de Coimbra POR AAC 28-01-2017 Sines  
Antonio Poiares BAPTISTA, Manuel Monteiro TENREIRO, Joao Rodrigues TEIXEIRA, Antonio Alexandre RODRIGUES

4 x 100m 59:00.00 start POR

#### Estilos Estafeta

4 x 50m 4:40.42 Associacao Academica de Coimbra POR AAC 29-01-2017 Sines  
Joao Rodrigues TEIXEIRA, Manuel Monteiro TENREIRO, Antonio Alexandre RODRIGUES, Antonio Poiares BAPTISTA

4 x 100m 59:00.00 start POR

### Femin., Cat 7

### Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m 59:00.00 start POR

4 x 100m 59:00.00 start POR

#### Estilos Estafeta

4 x 50m 59:00.00 start POR

4 x 100m 59:00.00 start POR

### Misto, Cat 7

### Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m 59:00.00 start POR

4 x 100m 59:00.00 start POR

#### Estilos Estafeta

4 x 50m 59:00.00 start POR

4 x 100m 59:00.00 start

POR